

“குன்மம்” அல்லது குடல் புண்

(காரை-டாக்டர். மோஹன்)

நிதான உணர்ச்சியை இழந்து உணவை உண்பதனால் எத்தனை வகைப்பட்ட இன்னல்களுக்கு வாழ்க்கைத் தோணியை இலக்காக்க வேண்டி இருக்கின்றதென்பதை யோசியுங்கள். ஆகையால்தான் இந்நோய் உற்பத்தியாவதற்கு முதல் காரணம் உணவு தான் என்பதை வைத்திய தத்துவ நூல்களால் நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இக் கருத்தைக் கொண்டே அருள் உபதேசக் குறளில்,

*“இழிவறிந் துண்பான்க ணின்பம் போனிற்குங்
கழிபேரிரையான் ணோய்”*

என்ற அழகான உயிர் சொற்கள் நிறைந்த புவி போற்றும் பொன் சொற் சித்திரத்தை ஊன்றிக் கவனிக்கவேண்டிய தவசியம்.

இங்கு இரை என்னும் பதத்திற்கு பொருள் தீனி என்பதாகிறது ஆனால் மனிதர்களின் உணவை தீனி என்று சொல்லுவது வழக்கமில்லை மிருகங்கள், பசுவி இனங்களுக்கு வைக்கும் உணவிற்குத்தான் தீனி என்று சொல்லுவது வழக்கம். தீனி தின்னும் விலங்கினங்களுக்குப் பகுத்தறிவு கிடையாது. அது போலவே மனிதர்களில் தீனி போல தின்னும் வகுப்பினர்களுக்காக, இங்கு குறளால் விளக்கப்பட்டுள்ளது. அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சென்பார்களே!

சரீர இயல்புணர்ந்து நிதான சக்தியுடன் உணவுண்டு இருப்பவர் நீண்ட நாள் உலகிலவதார மெடுத்ததன் பயனை துகர்ந்து கொண்டிருக்கலாம் என்பதற்கு.

*“அற்று லளவறிந் துண்க வஃதுடம்பு
பெற்றா னெடிதுய்க்கு மாறு”*

என்ற குறளின் வாக்கியங்களையும் கவனிக்கவேண்டும். கவனித்து படித்த இடத்திலேயே வைத்துவிடுவதற் கன்று. படித்துணர்ந்த அளவு செயலிலும் நடந்துகொள்வதற்கு ஒவ்வொரு வேளையும் உண்ட உணவு அற்று பசி ஆரம்பமாவதுணர்ந்து பின் ஆகாரங் கொள்ள வேண்டியதற்கு.

ஆசைக்காக வென்றோ, தோழர்களின் பிடிவாதத்திற்காகவோ விசேஷ தினங்களின் மகிழ்ச்சியிலோ தனது சரீரத்திற்கு ஏற்றுக்கொள்ளாத (உண்ட உடன் ஏதேனு மொருவகை தொந்திரவை விளைவிக்கச் கூடிய) ஆகாராதிகளைப் பாஷாணமென்று பாவித்து கண்டிப்பாய் உட்கொள்ளவே கூடாது. ஆசையும், தோழர்களும், தினங்களும் அவஸ்தைக்கு மருந்தாக முடியாது. ஆசையும் நாளும் கூடி மோசம் செய்ததை வினைந்து தோழர்கள் நின்று விழித்துக் கொண்டிருப்பார்கள் அவ்வளவுதான். அவஸ்தைக்குரிய ஒளவுதமென்று ஒன்று செல்லும் வரை நிவர்த்தியாவதில்லை. அதிலும் அவஸ்தைக்குரிய காரணம் நினைவிலிருந்துவிட்டு பின் பழைய பாடத்தையே திரும்பவும் படிக்கக் கூடாது.

“குன்மம்” அல்லது குடல் புண்

“ஒருவர் ஒரு குற்றமும் செய்யாமலிருக்கத்தான் முயலவேண்டும். தவறி ஒரு குற்றம் செய்துவிடலாம். உடனே அதை உணர்ந்து அதிலிருந்து தெளிந்து விடவேண்டும். மேலும் மேலும் குற்றங்கள் செய்து கொண்டும் உணர்த்தும் உடனே மறந்தும் விடுகின்ற கூட்டத்தவர்களை மனித வர்க்கத்துடன் சேர்த்துக்கொள்ள வியலாது. ஒரு குற்றம் செய்து உணர்ந்த கூடணத்திலிருந்து அவனது இறுதி காலம் வரை மறுகுற்றம் செய்வதில்லை என்னும் சபதம் நினைவி லிருக்க வேண்டும்.”

“பொது அறிவு தீபம்.”

உண்ட ஆகாரம் ஜீரணமாவதற்கு முன் சம்போகத்தில் ஈடுபடுவதும், இரத்தக் குழைகளும், நாதக் குழைகளும் உஷ்ணமடைந்து புடைத்து உணர்ச்சி பெறும்படி மனத்தாலும் - சரீரத்தாலும் சேஷ்டைகள் புரிவதும், ஆடல், ஓடல், வேகமான வாகன சவாரிகள் செய்வதும் பெரிய அபாயத்தை விளைவிக்கும் செய்கைகளாகும். இதனால் அறிவுக் கருவிகள் - (Organs of Sense) இயற்கைக்கு அதிகமான உஷ்ணமடைந்து உட்கருவிகட்கு விழிப்புண்டாக்கி அதது அதனதனிதத்தில் தனது இயல்பைக் கடந்து கொதிப்படைந்து விடுகின்றன. இதனுதவியா லசையும் சிறு கருவிகளை எல்லாம் ஸ்தம்பிக்கச் செய்துவிடும். உணவு ஜீரணமாக வேண்டிய இடத்திற்குச் செல்லாது. மேல் சுற்றிலுள்ள குடல்களிலேயே தயங்கி விடும். அவ்வாறு ஒரு கூடணமும் உணவு குடலுக்குள் தேங்கக் கூடாது.

அடிக்கடி இரத்தக் குழைகளின் தன்மையிலுள்ள மற்ற கருவிகள் இம் மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில் அடுத்தடுத்து உஷ்ணமடைவதனால் நடவடிக்கையின் இறுதியில் திடீரென வியர்க்கும்; சற்று நேரத்தில் சரீரம் முழுதும் குளிர்ந்துபோகும். இந்நிலையி லிருந்துதான் அறிவுக் கருவிகளான கண்கள், மூக்கு, காதுகள், நாக்கு, சர்மம் இவ்வைந்தும் இயற்கை இழந்து விடுவதனால் இராஜக் கருவிகளான மூளை, இருதயம், இரத்தாலயம், குண்டிக்காய், ஈரல்கள் தளர்ந்து தனது தொழிலை இயற்கையாக செய்யும் சக்தியற்று இளமையிலேயே முதுமைக் கோலத்தி லாய்விடுகின்றன.

ஆனந்த போதினி - 1942 (ஸ்) - பிப்ரவரி மீ